Viernes 19 de setiembre del 2025 | Director: Carlos Salinas Guerrero

el Popular

S/ 1.00
www.elpopular.pe

EX REINA DE BELLEZA ANUNCIÓ SU SALIDA DEL PROGRAMA ARRIBA MI GENTE

Modelo tomó decisión tras destape de infidelidad a su esposo que fue revelado por Magaly. Admite que cometió "errores" y refirió que se dieron "afirmaciones malintencionadas". PÁG. 8

MAJU RENUNCIA A TV POR ESCÁNDALO

GUSTAVO SALCEDO (ESPOSO)

MAGALY MEDINA

SUELTAN A CHIBOLÍN

Poder Judicial ordena liberación de Andrés Hurtado. PÁG. 4

NADA DICHO

Alianza empató 0-0 con la U. de Chile por la Sudamericana. PÁG. 10



DELINCUENTES BALEAN LOCAL DE EMPRESA SANTA CATALINA Y PIDEN CUPOS

Amenazan matar un chofer cada día

DELINCUENTES ABRIERON FUEGO EN PARADERO DE EMPRESA.

✚ Llegaron en moto y dispararon contra cochera de Línea 23 en VES para luego fugar.
✚ Conductores no salieron a trabajar por temor a sufrir atentados.



CRIMINALES DEJARON UN MENSAJE A MODO DE ADVERTENCIA.

Mario Palacios O.

Los casos de extorsión no tienen cuando parar. Esta vez en Villa El Salvador, delincuentes atacaron a balazos el paradero inicial de la empresa de transportes Santa Catalina, causando terror entre los choferes y trabajadores de dicha línea.

La noche del último miércoles, dos hampones llegaron en una moto a la av. Circunvalación con el cruce ampliación César Vallejo, uno de ellos bajó y realizó cinco disparos y dejó un mensaje extorsivo exigiendo que se comuniquen con ellos para el pago de cupos.

Ante estas amenazas de muerte, los transportistas decidieron no salir a trabajar ayer para salvaguardar sus vidas y la de sus pasajeros.

AMENAZA DE MUERTE

Posteriormente al atentado, la Policía llegó al lugar para recoger los casquillos de bala y revisar las cámaras de seguridad e iniciar las investigaciones. Fue así que encontraron un mensaje en un papel blanco escrito con plumón negro, donde se lee: "Cómo estamos amigos, ojalá este sea el último acto. Presencia que necesitan para poder entrar en diálogo, porque sino a partir de mañana se irá un chofer en plena ruta. Comuníquense con mi persona y vean su seguridad".

Igualmente, los transportistas afectados afirmaron que no cuentan con resguardo policial, pese a que el año pasado sufrieron otro ataque y lo denunciaron en su debido momento, pero no les dieron alternativas para continuar trabajando sin temor a que sus pilotos sean ultimados por delincuentes.

"Estamos muy afectados, vivo el día a día, estamos desamparados. Cada semana hay atentado, muertes, no hacen nada, como si no fuéramos nada", manifestó un chofer visiblemente afectado por el atentado.

HALLAN CUERPO DE MUJER EN HUAURA

Murió acribillada



SE HALLARON 13 CASQUILLOS DE BALA EN LA ESCENA DEL CRIMEN.

Una mujer fue asesinada en un camino rural de la provincia de Huaura. La víctima, de aproximadamente 25 años, que portaba prendas de marca y joyas visibles, fue encontrada en una vía de acceso al distrito de Santa María. La Policía investiga el caso como un presunto asesinato.

La zona de difícil acceso dificultó las labores de los peritos y efectivos. Los agentes hallaron más de 13 casquillos de bala junto al cuerpo de la víctima, lo que indicaría una ejecución a corta distancia. El hecho generó conmoción entre los pobladores de la zona.

Los lugareños vieron la macabra escena, en la que la occisa tenía múltiples impactos de bala y estaba tendida en la vía sin signos de vida. El rostro de la víctima mostraba rasgos definidos, tez clara y cabello rizado.

ESTÁN VINCULADOS A ATAQUE A BUS

Caen sicarios con dinamita



PERTENECERÍAN A LA HERMANDAD DEL NORTE.

La Policía capturó a tres venezolanos acusados de haber participado en el ataque a balazos el miércoles, contra un bus de la empresa Impulso Progreso, en el que resultaron heridos el chofer y una menor de edad.

Los extranjeros, que pertenecerían a la banda criminl La hermandad del norte, fueron detenidos durante un operativo policial realizado en Los Olivos. Tenían en su poder dos cartuchos de dinamita, 25 envoltorios de clorhidrato de cocaína y 30 bolsas de marihuana.

el Popular
Viernes 19 de setiembre del 2025
Año 41 | Nº 15.029
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

FUSIÓN

FERIA GASTRONÓMICA

LO MEJOR DE LA COMIDA PERUANA E INTERNACIONAL, GRANDES ARTISTAS MUSICALES Y EL TALENTO DE AMÉRICA TELEVISIÓN EN UN SOLO LUGAR.

¡Vive la experiencia donde el **SABOR Y DIVERSIÓN** se encuentran!



25 AL 28 SET.



ENTRADAS A LA VENTA EN:





COMPAÑÍA PERUANA DE RADIODIFUSIÓN S. A. RUC: 20100049008

AGRUPACIÓN HABRÍA INCURRIDO EN CONDUCTAS ANTIDEMOCRÁTICAS

La Fiscalía pide declarar ilegal a Fuerza Popular

✚ Asegura que lidereza de partido atacó a magistrados y opositores políticos.

La fiscal de la Nación, Delia Espinoza, presentó ante la Corte Suprema una solicitud para declarar ilegal al partido político Fuerza Popular y cancelar su inscripción en el Registro de Organizaciones Políticas (ROP).

Este pedido se sustenta en que la agrupación habría incurrido en conductas antidemocráticas, como ataques a magistrados, funcionarios públicos, opositores políticos, periodistas y hasta la exclusión de militantes por disidencia interna.

La denuncia, originada en marzo de 2025 tras la queja de una ciudadana, fue respaldada por información recopilada por la Fiscalía de la Nación. Por ello, Espinoza argumenta que el partido promovió la violencia como mecanismo político.



SOLICITUD DE ESPINOZA TIENE SUSTENTO LEGAL.

VSÍ TIENE SUSTENGO LEGAL

Para el abogado electoralista José Manuel Villalobos, la solicitud de Espinoza tiene sustento legal. "Lo que la ciudadanía debe saber es que el artículo 14 de la Ley de Organizaciones Políticas sí permite que, mediante un proceso iniciado en la Corte Suprema a pedido del fiscal de la Nación, se declare la ilegalidad de un partido. Ya ocurrió con la agrupación política de Antauro Humala, que quedó fuera del registro. Se seguirá el mismo procedimiento", dijo.

El proceso será revisado en doble instancia: primero por la Sala Constitucional y luego por la Sala Civil. Sin embargo, advirtió que los plazos judiciales hacen prever que la resolución definitiva se conocería después de las elecciones generales de 2026.

Con pruebas

Este proceso se origina por la denuncia de una ciudadana respaldado con videos públicos donde el líder amenazaba con "aniquilar" a autoridades, lo que probaba su conducta antidemocrática.



POR FIN SERÁN BENEFICIADOS.

PARA TRABAJADORES DEL CAS



Con gratificación y CTS

El pleno del Congreso aprobó, por amplia mayoría, el dictamen de ley de las comisiones de Trabajo y Presupuesto que extiende el derecho a la gratificación por Fiestas Patrias y Navidad, Compensación por Tiempo de Servicio (CTS) y subsidio por sepelio a los trabajadores comprendidos en el régimen del Decreto Legislativo 1057, norma que regula la Contratación Administrativa de Servicios (CAS).

La iniciativa fue aprobada con 87 votos a favor, dos en contra y una abstención.

La propuesta modifica los artículos 3,5 y 6 del Decreto Legislativo 1057 que regula el régimen CAS, a fin de otorgar el derecho a las gratificaciones por Fiestas Patrias y Navidad. En el caso de la CTS será cuando el trabajador finalice su vínculo con la entidad.

EN CORTO



BOLUARTE SE SALIÓ CON LA SUYA Y VIAJARÁ

El pleno del Congreso aprobó el viaje de Dina Boluarte a Estados Unidos con 62 a favor, 41 en contra y 3 abstenciones. La mandataria asistirá a la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) a realizarse este 22, 23 y 24 de setiembre en la ciudad de New York. La salida de Boluarte se da en medio de protestas en contra de su gobierno.



ESCOLAR SE ENFRENTÓ A LADRONES

Un escolar se enfrentó a delincuentes que le robaron su celular en el jirón Manuel Rivero, en la urb. Panamericana Norte, en Los Olivos. Las cámaras de seguridad registraron el momento en que dos ladrones, a bordo de una motocicleta, le arrebataron su móvil. El adolescente forcejeó con los hampones, pero no pudo evitar el hurto de su celular.

ANDRÉS HURTADO ES INVESTIGADO POR TRÁFICO DE INFLUENCIAS.

TIENE PRISIÓN PREVENTIVA EN OTRO CASO

Juez libera a Chibolín, pero seguirá en penal

El juez Walter Huayllani ordenó la libertad de Andrés Hurtado 'Chibolín' porque se venció el plazo de prisión preventiva por el caso de Migraciones. Sin embargo, el polémico presentador continuará en el penal de Lurigancho por la investigación en su contra por tráfico de influencias y lavado de activos.

Esto se debe a que Hurtado tiene una prisión preventiva vigente hasta marzo de 2026 (caso fiscal Elizabeth Peralta). La prisión preventiva que venció es por el caso de las presuntas influencias en Migraciones.

Como se recuerda, el presentador de televisión fue detenido el pasado 19 de setiembre del año pasado, por agentes de la División de Investigación de Delitos de Alta Complejidad (Diviac), mientras permanecía internado en una clínica en San Borja, a consecuencia de algunas complicaciones en su salud, según refirió. Desde entonces no puede probar su inocencia en los procesos que se le sigue.

CONGRESISTAS LO HICIERON EN SOLO 3 HORAS

Crean 22 universidades

De manera veloz, como los congresistas nunca lo hacen, y pese a que el Ejecutivo lo observó por no tener contenidos técnicos, el pleno del Congreso aprobó por insistencia, la autógrafa de ley que crea 22 universidades públicas.



ESTARÁN EN 15 REGIONES.

Estos centros de estudios estarán en 15 regiones del país. En Puno, pretenden que se abran cuatro: las universidades de Sandia, de Huancané, de Ayaviri y de Azángaro. En Lambayeque, plantean dos: las universidades autónomas de Chiclayo y de Olmos. Y en Junín también dos: las universidades de Pangoa y de Jauja. Las otras 14 futuras universidades son las de Coracora (Ayacucho); de Camaná (Arequipa), entre otros centro universitarios.

USUARIOS SE VIERON AFECTADOS

Fallas técnicas generan caos en Línea 1 del Metro de Lima

✚ El paso de los trenes presentó retrasos de hasta 30 minutos.



LA LÍNEA 1 DEL METRO DE LIMA REPORTÓ DEMORAS EN LA FRECUENCIA DE LOS TRENES.

La Línea 1 del Metro de Lima reportó demoras en su servicio ferroviario durante la mañana de ayer, debido a problemas técnicos que vienen siendo solucionados de manera progresiva.

Así lo dio a conocer la propia entidad a través de un comunicado, indicando que ante los problemas presentados ya vienen trabajando para darle solución, por lo que ofrecen las disculpas del caso a los miles de usuarios que utilizan este sistema para dirigirse a sus respectivos destinos.

"Se están presentando demoras en el servicio. Estamos trabajando para normalizar la situación en el más breve plazo. Lamentamos las molestias ocasionadas, muchas gracias por su comprensión", indicaron.

Incluso, en la estación La Cultura en San Borja se pudo percibir la molestia de los pasajeros que tuvieron que esperar hasta 30 minutos para poder tomar uno de los trenes. (O.L.)



No explican las fallas

El comunicado de la Línea 1 del Metro no especificó las razones de esta demora, pero dijeron que a penas se conozcan novedades las darán a conocer para facilitar la experiencia del usuario.

BRILLÓ EN OLIMPIADA DE ASTRONOMÍA

Escolar científica



DHAMARIS ALARCÓN BRILLA CON LUZ PROPIA.

Con apenas 15 años, Dhamaris Alessia Alarcón Huamaní alcanzó un nuevo logro para el país, al obtener la medalla de plata en la XVII Olimpiada Latinoamericana de Astronomía y Astronáutica (OLAA 2025), realizada en Río de Janeiro-Brasil, entre el 31 de agosto y el 8 de setiembre.

La competencia reunió a representantes de países como Brasil, Uruguay, Argentina, Paraguay, Chile y México, entre otros, que afrontaron rigurosas pruebas en astronomía teórica, observación, cohetería y trabajo en equipo.

Dhamaris Alarcón ya suma siete medallas internacionales y se perfila como una de las jóvenes científicas más prometedoras de la región.

EN CORTO

REGALARÁN 10 MIL PANES CON CHICHARRÓN

El emporio textil de Gamarra en La Victoria se prepara para una jornada de fiesta y sabor. Se anunció que hoy se repartirán entre los asistentes más de 10 mil panes con chicharrón como parte de las celebraciones por el primer aniversario de la recuperación del Centro Comercial Parque Cánepa. El evento será en la cuadra 12 del jirón Agustín Gamarra, extendiéndose por las avenidas Jaime Bausate y Meza y Antonio Bazo, hasta culminar en el Parque El Emprendedor.

TRAS SER CLAUSURADO

Incendian y saquean mercado de flores



DESCONOCIDOS INGRESARON Y DESTRUYERON MERCADERÍA.

El mercado Uniflor en el Rímac amaneció con serios destrozos tras sufrir un incendio y actos de vandalismo. Los pasillos lucen con mercadería quemada y stands destruidos.

Los comerciantes denunciaron pérdidas que, en algunos casos, alcanzan decenas de miles de soles.

El siniestro ocurrió en un contexto de tensión, ya que el local había sido clausurado el lunes por orden municipal.

Con la mayoría de accesos cerrados, desconocidos aprovecharon la única puerta abierta para ingresar y causar destrozos. Testigos dijeron que los sujetos prendieron fuego y destruyeron stands donde se almacenaban flores, cerámicas y artículos funerarios. (O.L.)

AVIONES ESTÁN ARMADOS CON MISILES ANTIBUQUE

Venezuela muestra sus cazas Sukhoi Su-30

✚ Gorbierno de Maduro también anuncia maniobras militares en el Caribe.



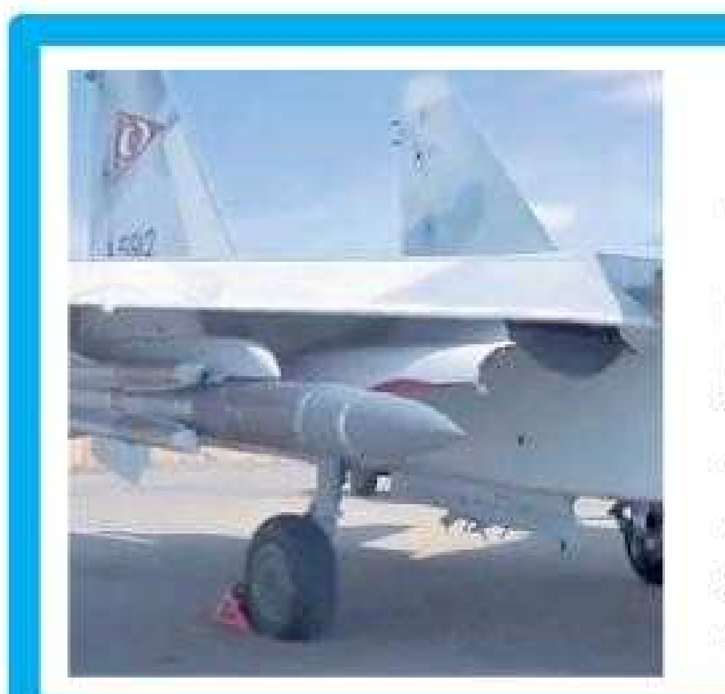
VENEZUELA PRESUME SUS AVIONES EN MEDIO DE CONFLICTO CON EE.UU.

CARACAS. En medio de las crecientes tensiones entre Venezuela y Estados Unidos, la Aviación Militar Bolivariana (AMB) difundió imágenes de aviones de caza de fabricación rusa Sukhoi Su-30 equipados con misiles antibuque.

La AMB publicó en Instagram un video de las aeronaves, primero en tierra, donde pueden verse los misiles colgando de las alas y luego volando.

Según la publicación, se trata de cazas rusos Sukhoi Su-30 MK2 del Grupo Aéreo de Caza 13 'Leones', armados con misiles aire-superficie antibuque Kh-31 'Krypton', también de fabricación rusa.

De acuerdo con un informe del Centro de Análisis de Estrategias y Tecnologías (CAST, por sus siglas en inglés), Venezuela compró a Rusia un número desconocido de ese tipo de misiles, que llegaron al país entre 2007 y 2008.



Equipado con aviones

En tanto, según el Balance Militar 2024 del Instituto Internacional de Estudios Estratégicos (IISS), Venezuela cuenta con misiles Kh-31 en sus versiones antibuque y antirradar.



AUMENTA CIFRA DE FALLECIDOS.

EN REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DEL CONGO

31 muertos por ébola

KINSHASA. El número de muertos por el brote de ébola declarado en la República Democrática del Congo (RDC) subió hasta 31, informó la Organización Mundial de la Salud (OMS), mientras el país espera la llegada en los próximos días de 45 mil dosis de vacunas contra la enfermedad.

"La rápida intensificación de las intervenciones ha logrado frenar la transmisión. Tenemos la vacuna que está siendo distribuida, tenemos los equipos de rastreo de contactos. Hay todos los ingredientes necesarios para que podamos controlar el brote con bastante rapidez", informó el epidemiólogo Patrick Otim, responsable de emergencias sanitarias de la Oficina Regional de la OMS para África.

MICHELLE SOIFER

"NI SIQUIERA CON THALÍA PUDISTE SOBRESALIR"

LE DECLARA LA GUERRA A LESLIE SHAW A TRAVÉS DE SU VIDEOCLIP.



✚ Michi le envió fuerte indirecta a Leslie Shaw en su nuevo videoclip Rubia con tu plata.

✚ "Aprende a cantar de verdad", ironizó la conductora.

Omar Lozano.

¡Se manda con todo! Michelle Soifer no se guardó nada y a través de su nueva canción le envió fuertes indirectas a su enemiga pública, la cantante Leslie Shaw, a quien días atrás criticó duramente en su programa Ponte a la cola.

La popular Michi le habría dedicado el tema *Rubia con tu plata* a la intérprete de la *Faldita*, debido a la serie de referencias utilizadas en la composición y el video musical.

La ex chica reality arremetió contra la Barbie de la cumbia, señalando que su reciente incursión en la cumbia peruana fue para sobrevivir, mientras que ella la canta desde que nació.

Igualmente, le lanzó un potente dardo recordándole su colaboración con la cantante mexicana Thalía. "Ni siquiera con Thalía pudiste sobresalir", se le oye decir en el video que ya tiene más de 30 mil vistas en YouTube.

Magaly la critica

Magaly Medina cuestionó a Michelle Soifer, luego del estreno de su nueva canción dedicada a Leslie Shaw. "Si tú quieres llenar conciertos, no hagas canciones pensando en tu rival, sino en temas que conecten con el público", le dijo.

LE PIDE QUE APRENDA A CANTAR

Las indirectas no se quedaron solo ahí, pues la popular Bombón asesino no dudó en referirse a la actitud y al canto de Leslie en su canción, indicando que debería "dejar de hablar" y "aprender a cantar de verdad".

Por si fuera poco, también le recordó a Sergio Romero Chechito, quien semanas atrás insinuó haber tenido una relación amorosa con la cantante de *Pendejerete*.

ISABEL ACEVEDO

“¿LE CREEN? HAY QUE PREGUNTARLE A VANIA”

✚ Chabelita manda indirecta a Christian Domínguez.



¡Vacila a cumbiambero! Isabel Acevedo regresó al Perú para asistir a una capacitación de belleza y no pudo evitar referirse a su ex pareja Christian Domínguez y su relación con Karla Tarazona.

¿Cómo no me voy a enterar? Las redes sociales para qué están, no me voy hacer la loca... Ya han pasado más de siete años, ya lo superé. Por respeto a mi esposo, yo estoy en otra etapa de mi vida, estoy tranquila, y nada, yo estoy buscando cómo sobresalir, crecer con mi esposo”, dijo la bailarina al programa América Hoy.

Además, la popular Chabelita aprovechó la ocasión para bromear sobre la fama que tiene de infiel el cantante y que ahora no volverá a ‘sacarle la vuelta’ a la madre de su hijo.

“¿Tú le crees? Si tú le crees ya pues... No sé, hay que preguntarle a Vania (Bludau), ella sí responde”, añadió Acevedo entre risas. (O.L.)

ETHEL POZO

“ERES MUY AGRESIVA”

✚ Cuestionó actitud de Rosángela Espinoza.

La conductora Ethel Pozo no se quedó callada tras los recientes comentarios de Rosángela Espinoza, quien deslizó en EEG que Onelia Molina habría tenido un acercamiento con Patricio Parodi.

Para la hija de Gisela Valcárcel, las insinuaciones por parte de la Chica selfie constituyen un golpe bajo contra la pareja de Mario Irivarren.

“Mucha gente piensa y dice: ‘Soy directa y sincera’. No, lo que eres es agresiva, y además esto es una calumnia. Me parece un golpe muy bajo”, expresó la presentadora. (O.L.)



JALA OREJAS A CHICA SELFIE.



✚ Conductora anunció en medio de lágrimas su salida de Arriba mi gente.

✚ Lamentó que hayan involucrado a otras personas.

Omar Lozano.



“No entiendo cómo la gente disfruta del daño gratuito”. Santi Lesmes.

“Gente de cloaca”

Fernando Díaz no pudo ocultar su trist al despedirse de la ex reina de bellez durante la transmisión en vivo. “De mi han dicho cosas intrascendentes, cos que son mentiras, que no vale la pen siquiera responderles a esta gente que está en una cloaca”, dijo.

MAJU MANTILLA

“MUCHOS HAN DAÑADO MI REPUTACIÓN”

¡Crónica de una salida anunciada! Maju Mantilla anunció en vivo su salida del programa Arriba mi gente, confirmando así el final de su ciclo al frente del espacio matutino de Latina.

La conductora se dirigió al público y a sus compañeros para compartir su decisión, en medio de especulaciones tras conocerse la separación de su esposo Gustavo Salcedo.

“Han sido días muy duros para mí y para mi familia. Yo soy un ser humano que comete errores, pero se han dado afirmaciones continuas de manera malintencionada. Me han vinculado con otras personas dañando mi reputación y la de otras personas. La mentira repetida no se convierte en verdad”, expresó.

En medio de lágrimas, la ex reina de belleza admitió que estaba muy afectada por la situación, y que pese a haber dado su mayor esfuerzo, continuar en el espacio matutino no estaba dentro de sus posibilidades.

“Yo me siento muy afectada. Venir aquí, este programa necesita energía, necesita alegría, necesita concentración. He dado mi mayor esfuerzo, pero siento que no lo he logrado porque sí estoy afectada”, agregó.

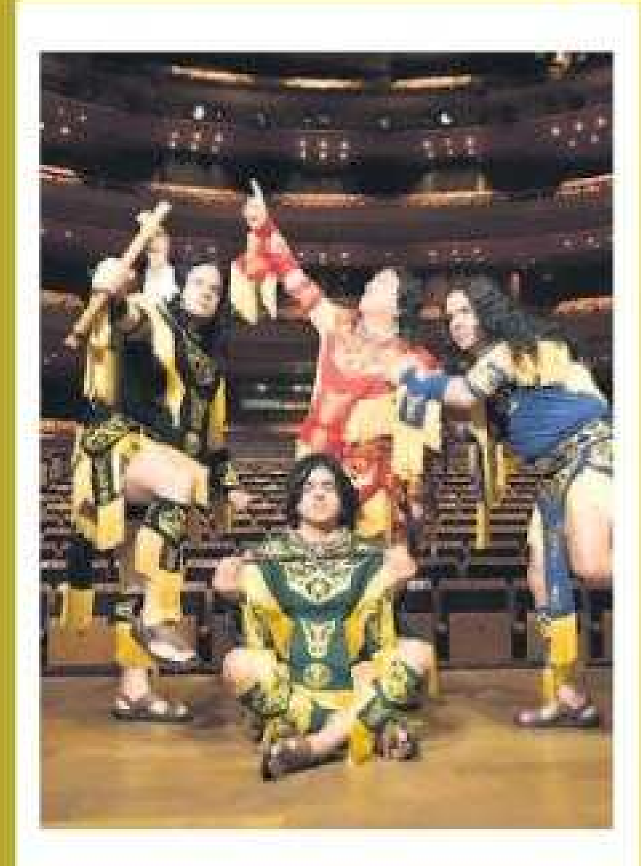
DEFIENDE A COMPAÑEROS

Mantilla lamentó que esta serie de especulaciones también haya involucrado a sus compañeros.

“Esta carga ha llegado acá a mis compañeros, al equipo tan bonito de Arriba mi gente, que no se lo merece y que no es justo. Por tal motivo, yo he decidido no continuar en el programa”, puntualizó.

Magaly Medina expuso los motivos de la s ción entre Maju M y su esposo Gusta cedo, quien reveló visto a la madre de jos con el product tian Rodríguez.

EN CORTO



ALBORADA PRESENTA SU GRAN ESPECTÁCULO SINFÓNICO

La agrupación peruana Alborada celebra 41 años de trayectoria con un concierto sinfónico de gala en el Gran Teatro Nacional, el próximo miércoles 15 de octubre. El grupo, liderado por Sixto Ayvar, presentará nuevas canciones junto a clásicos como *Ananau*, *Relámpago* y *Sisary*. Será una puesta en escena de gran formato con más de 250 artistas en simultáneo: además de su propia banda, músicos de la Orquesta Sinfónica; elencos de danza y coros que se integrarán para dar vida a una propuesta inédita.

SON DEL DUKE

TEMEN UN NUEVO ATAQUE



Cantantes revelaron que siguen recibiendo mensajes por parte de extorsionadores.

¡No viven tranquilas! La orquesta Son del Duke reapareció públicamente después de algunas semanas para informar de sus próximos conciertos y de su gira.

Sin embargo, la agrupación norteña no pudo evitar referirse al atentado que sufrió la semana pasada en San Martín de Porres.

El bus de la orquesta de cumbia fue baleado mientras estaba estacionado fuera de un hotel en Lima Norte. Pese a que no se registraron heridos, dicho atentado perjudicó a la agrupación y a sus seguidores, pues suspendió algunas presentaciones.

Debido a esto, las vocalistas del grupo de cumbia hablaron por primera vez de los momentos de terror que vivieron en carne propia.

"Gracias a Dios todos en la agrupación estamos bien ya que el atentado fue cuando todos estábamos hospedados dentro del hotel y en el bus no hubo nadie. Aún no sabemos de dónde proviene todo esto, pero ya están investigando", expresó Paola Rubio.

Además, confirmaron que reciben algunos mensajes de extorsionadores; sin embargo, todo está manejado por su equipo de seguridad.

"La verdad, es lamentable no poder ir a tu centro de trabajo con tranquilidad", agregó Kassandra Chanamé.

Tras lo sucedido, Son del Duke reaparecerá en los escenarios en el festival Chicha su mare, el 4 de octubre en Lurín Live.

FOTO: MARCO COTRINA

Punto suspensivo

ALIANZA EMPATÓ 0-0 CON U. DE CHILE POR LA SUDAMERICANA

Victorianos terminaron con 10 hombres por expulsión de Zambrano.

Si no se puede ganar, es mejor no perder. Y es lo que pasó con Alianza Lima que se complicó al terminar con diez hombres y empatar sin goles con la Universidad de Chile en Matute, por el partido de ida de los cuartos de final de la Copa Sudamericana.

El equipo blanquiazul tuvo un ligero dominio en la primera parte, donde asomó al área mapocha, pero le faltó ese último pase para romper líneas y encontrar el camino del gol. Kevin Quevedo tuvo el tanto a los 10 minutos, pero su remate pasó cerca del palo derecho.

Sobre la media hora de juego, la visita equilibró el partido e hizo que el juego sea trabado. Y cuando expiraba la primera parte, un cambio de frente de Sergio Peña fue pivoteado por Eryck Castillo para que Fernando Gaibor saque un fuerte remate y destrabe el partido. Pero esa alegría se esfumó, luego que el VAR anulara la conquista por una mano de Quevedo en la acción previa del gol.

En el segundo tiempo, le costó al cuadro victoriano generar fútbol, por lo que el entrenador Néstor Gorosito decidió el ingreso de Alan Cantero por Sergio Peña.

Pero los planes cambiarían por la irresponsabilidad de Carlos Zambrano, quien fue expulsado a los 63 minutos por un codazo contra Charles Aránguiz, el mismo jugador a quien fauleó en la Copa América 2011, por lo que también fue expulsado.

Con uno menos y con el replanteamiento de Gorosito con los ingresos de Aquino y Gentile, Alianza se paró bien y mantuvo en cero el arco, que lo mantiene con vida. El próximo jueves en Coquimbo, donde se jugará sin público, el cuadro blanquiazul intentará hacer la heroica para clasificar a las semifinales de la Copa Sudamericana.

Valencia asoma por la Videna



Rumbo a la Videna. Marco Valencia sería el entrenador de la selección peruana sub-20. Trascendió que la FPF ya habría tenido un acercamiento con el entrenador nacional, quien es jefe de la Unidad Técnica de Melgar de Arequipa, y las conversaciones están avanzadas.

Se supo que una vez que culmine el contrato de Valencia con Melgar, que es en noviembre, se cerrarían las negociaciones.

De concretarse la llegada de Valencia trabajaría con miras al Campeonato Sudamericano Sub-20 del año 2027.

El buen trabajo de Valencia en Melgar, donde promovió varios jugadores, fue valorado por el director de la Unidad Técnica de Menores de la FPF, Manuel Barreto.

Melgar se trajo un punto del Cusco

CUSCO. Melgar rescató un punto en su visita al Cusco al empatar 1-1 con Deportivo Garcilaso, en el cierre de la novena fecha del Clausura.

El cuadro local, que dejó pasar la oportunidad de alcanzar el primer lugar, se puso en ventaja por medio de Francisco Arancibia (6'). El equipo rojinegro mejoró en el complemento y Matías Lazo (54') puso la igualdad en el marcador.

Garcilaso se ubica en el tercer lugar con 17 puntos, a dos del líder Cusco FC. En tanto, Melgar es décimo con 10 unidades.

Más temprano, en Sullana, Atlético Grau se impuso 2-0 sobre Alianza Universidad. José Bolívar (15') y Paulo de la Cruz (72') anotaron para el cuadro albo.



BARCELONA GANÓ 2-1 A NEWCASTLE

El show de Rashford

Delantero inglés marcó doblete para el triunfo de catalanes.

NEWCASTLE. Con soberbia actuación Marcus Rashford, quien marcó un doblete, Barcelona se impuso 2-1 sobre Newcastle por la primera jornada de la Champions League.

Los locales salieron con la misión de ahogar a Barcelona con su propia medicina: la presión alta. Aunque los dirigidos por Eddie Howe generaron un par de jugadas de peligro, Marcus Rashford fue quien dio el primer aviso con un gran desborde por la banda izquierda, aunque le faltó puntería para abrir el marcador.

El resto de la primera mitad transcurrió con una constante ida y vuelta, donde ambos equipos buscaron imponer su ritmo sin lograr quebrar la defensa rival.

En el minuto 58, Frenkie De Jong asistió a Jules Koundé, quien envió un preciso centro al área. Marcus Rashford se anticipó a la defensa y abrió el marcador.

Este tanto cambió el ritmo del partido y puso al equipo visitante con ventaja en un duelo muy parejo.

El inglés no se conformó y en el minuto 67 volvió a hacerse presente. Se acomodó para su pierna derecha y lanzó un potente disparo que resultó imparable para Pope, aumentando la ventaja de su equipo y consolidando un desempeño destacado.

A los 89 minutos, llegó el gol del descuento que metió a Newcastle en el partido con el sueño de remontada. Gordon completó una gran jugada colectiva para el 1-2; sin embargo, no fue suficiente y los de Hansi Flick sellaron con victoria su debut en la Champions League.



OTROS PARTIDOS

Brujas	4 - 1	Mónaco
Frankfurt	5 - 1	Galatasaray
S. Lisboa	4 - 1	Kairat
Olympiacos	0-0	Pafos

FUE EL HÉROE DE LA JORNADA.

PUNTO FLACO

Copenhague, con Marcos López durante todo el partido, empató como local 2-2 con el Bayer Leverkusen. Jordan Larsson (9') y Robert (86') anotaron para el equipo de López. En tanto, Alejandro Grimaldo (86') y Hatzidiakos (90' autogol) marcaron para los germanos.



Matadorcitas tropezaron

La selección peruana de vóley perdió 3-2 (25-7, 19-25, 25-20, 25-12 y 13-15) ante Chile por la segunda fecha del grupo A del Sudamericano clasificatorio al Mundial de dicha categoría. Pese a la derrota, el cuadro nacional clasificó a las semifinales del torneo que se juega en el Polideportivo Lucha Fuentes.



Perú cae en ranking FIFA

Según el reciente ranking FIFA, Perú bajó seis posiciones y se ubicó en el puesto 48. Perú se ubica por delante de Venezuela (49), Chile (57) y Bolivia (77) respecto a selecciones de Conmebol. España se ubica en el primer lugar desplazando a Argentina que es tercera. Francia es segunda.



CUADRO DORADO RATIFICÓ SU PROTAGONISMO.

VENCIÓ A AYACUCHO 1-0

Cusco FC tomó la punta del Clausura

HUAMANGA. Cusco FC se impuso como visitante por la mínima diferencia a Ayacucho en Huamanga y se convirtió en el nuevo puntero del Torneo Clausura.

A los 10 minutos, tras una gran jugada colectiva, Lucas Colito definió bien ante el arquero Juan Valencia para anotar el único gol del partido.

Los Zorros reaccionaron y se fueron con todo en busca de la igualdad, pero sus intentos se estrellaron en el golero Pedro Díaz, quien sacó por lo menos tres pelotas de gol.

Gracias a esta victoria, Cusco FC se posicionó en el primer lugar del Clausura al sumar 19 puntos.

El próximo encuentro del cuadro dorado será el lunes (7:15 p.m.) cuando reciba a ADT en el estadio Garcilaso de la Vega.

CREMAS PRESENTARON RECLAMO

La 'U' pide castigo para Sergio Peña

Universitario presentó un reclamo a la Comisión Disciplinaria de la FPF contra Alianza Lima, por el gesto obsceno de Sergio Peña, tras anotar en el partido ante Deportivo Garcilaso.

"Hemos presentado el reclamo por Sergio Peña, por agarrarse los genitales públicamente a nivel nacional a través de una transmisión, porque vulnera el reglamento al tratarse de un acto obsceno", dijo el administrador de la 'U', Franco Velazco a Tiempo Crema.

También refirió que volvieron a interponer una queja por reincidencia de Carlos Zambrano y Renzo Garcés.





HAALAND MARCÓ SU GOL 50 EN LA CHAMPIONS.

CITIZENS VENCIERON 2-0 AL NAPOLI

City impuso su jerarquía

MANCHESTER. Manchester City venció con autoridad 2-0 a Napoli en el Etihad Stadium, por la primera fecha de la Champions League.

El partido tuvo dos etapas claramente marcadas: antes y después de la expulsión de Giovanni Di Lorenzo, capitán de los italianos a los 19 minutos, por una falta contra Erling Haaland.

A partir de ese momento, al estar en desventaja, Napoli se dedicó a resistir los ataques de los Citizens. La insistencia del equipo de Pep Guardiola tuvo su premio al minuto 56 cuando Haaland, tras la asistencia de Phil Foden, conectó de cabeza para romper el empate.

Enseguida, Jérémy Doku (65'), de lo mejor del City en ofensiva, se deshizo de dos marcadores y definió de zurda y cruzado para marcar el segundo y sentenciar el encuentro.

El resto del cotejo City controló el juego sin complicaciones.

EL POPULAR SIEMPRE TE TRAE LA INFORMACIÓN Y CONSEJOS MÁS ÚTILES PARA TU VIDA DIARIA

Mañana aprende a preparar unas crujientes milanesas



NO TE PIERDAS NINGUNA LÁMINA DEL RECETARIO **MENÚ SEMANAL** DE **EL POPULAR**.

El Popular pensando siempre en tu comodidad y bienestar te trae los mejores coleccionables para hacerte la vida más fácil a la hora de cocinar.

Esta vez, nos enfocamos en planear una colección de recetas muy prácticas y variadas pensando en la mejor manera de simplificarte las labores culinarias.

Por eso, creamos el nuevo coleccionable **Menú Semanal**, y tal como indica su nombre, te ayudará a programar de manera rápida el menú de la semana con las más variadas recetas nacionales e internacionales.

MUY RICO Y NUTRITIVO

En la edición de mañana encontrarás la lámina con la receta de la tradicional milanesa, platillo de origen italiano, muy contundente y perfecto para cocinarlo un fin de semana.

Este es uno de los favoritos de los niños, además es muy nutritivo y necesario para su desarrollo. El secreto está en cómo prepararlo y en **el Popular** te lo revelamos.

En las redes sociales

Entérate de todo lo que pasa minuto a minuto en nuestro país y el resto del mundo, así como el acontecer nacional y las últimas noticias del entretenimiento y los mejores consejos para tu salud y bienestar. Búscanos en Facebook, Instagram y X.



Educación Cívica

Los derechos

Los derechos son aquellos inherentes a los seres humanos. No distinguen nacionalidad, lugar de residencia, género, origen étnico, religión, lengua u otra condición.

Deben respetarse, protegerse y promoverse para que cada individuo se desarrolle dignamente y en libertad.

Están reconocidos por la Constitución Política del Perú y los tratados internacionales.

Los derechos humanos se dividen en:

1) Derechos civiles y políticos: derecho a la vida, a la identidad, a la libertad personal, a la libertad religiosa, a la igualdad, a elegir y ser elegido, etc.

2) Derechos económicos sociales y culturales: derecho a la salud, a la educación, al trabajo, etc.

3) Derechos colectivos o de solidaridad: derecho a un medio ambiente sano, equilibrado y adecuado para el desarrollo de la vida.

EL DATO

En algunos casos pueden suprimirse. Por ejemplo, si una persona es declarada culpable de un delito, puede ser privada de su derecho a la libertad.





Derechos de los niños

Estos derechos están incluidos en los derechos humanos. Sin embargo, como son personas que aún no completaron su desarrollo, tienen menos posibilidades de defenderse.

En 1959, la ONU aprobó la Declaración de los Derechos del Niño. Este documento invocaba a los países a que reconocieran los derechos de los niños y dar leyes para protegerlos.

Cuida tu cuerpo
Cuando una cuchilla deja de tener una vida útil comienza a oxidarse y esto, junto con el entorno húmedo del baño, aumenta las probabilidades de irritación, vellos enquistados y riesgo de infección.



El dato
El cabello mojado es más frágil, así que no lo frotes con la toalla ni hagas moño.

Está de moda
Ojos dark Maquillaje de estilo gótico con un ahumado en azul acero y delineado en negro.



LA HIGIENE ES FUNDAMENTAL PARA UN BUEN CUIDADO Y BUENA SALUD

Tips para cuidar tus uñas naturales

✚ Con acciones sencillas puedes tener uñas sanas y muy bonitas.
✚ Aquí te decimos cómo.

Zoraida Peña H.

¿Quieres que tus uñas se vean bonitas y no se te rompan? Aquí te damos algunos consejos sencillos, pero importantes.



NO TE ARRANQUES LOS PADRASTROS, PODRÍAS DESGARRAR TEJIDO VIVO AL HACERLO.

TOMA NOTA

Mantén tus uñas limpias y secas para prevenir infecciones. Usa un cepillo de uñas suave para limpiar debajo de ellas y evita sumergirlas en agua por largos periodos de tiempo.

Usa tijeras de manicure o cortauñas con filo adecuado para cortarlas. Recórtalas en línea recta. Luego redondea las puntas en una curva suave.

Las uñas y las cutículas necesitan hidratación para mantenerse fuertes y flexibles. Aplica regularmente una crema hidratante. Eso ayuda a prevenir la sequedad y las uñas quebradizas.

Opta por esmaltes y removedores de esmalte que sean suaves y libres de químicos agresivos.

El uso excesivo de uñas postizas puede perjudicar a tus uñas naturales.

La aplicación de un endurecedor de uñas puede ayudar a fortalecerlas.

No te muerdas las uñas ni te quites las cutículas. Estos hábitos pueden dañar el lecho ungueal. Si vas a un salón a hacerte la manicure, no permitas que te quiten las cutículas, ya que estas son las que sellan la piel a la superficie de la uña. Por lo tanto, su eliminación puede llevar a una infección de las uñas.

Lucir mejor

Martina Gómez (*)

CÓMO PREVENIR O ELIMINAR LA PAPADA

Un problema que afecta a muchas. La papada puede aparecer por genética, mala postura o aumento de peso. Para prevenirla o reducirla, es clave mantener una buena postura al usar el celular o la computadora, evitando inclinar mucho la cabeza.

Hacer ejercicios faciales como elevar el mentón y presionar la lengua contra el paladar también ayudan a tonificar el mentón y el cuello.

Mantén un peso saludable, hidrata tu piel y aplica cremas reafirmantes con masajes ascendentes.

Si buscas opciones más avanzadas, existen tratamientos estéticos como la radiofrecuencia o la mesoterapia.

* Centro de Terapias Alternativas y de Antienvejecimiento
m.gomez31@hotmail.com

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada

Crema de garbanzo con caigua rellena

Receta del Instituto Nacional de Salud

INGREDIENTES

- Una taza de garbanzos.
- 200 gr de carne molida.
- 4 caiguas.
- 2 huevos duros.
- Una cebolla.
- Una zanahoria.
- 1/4 de taza de arveja fresca.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- Sal, pimienta y comino al gusto.

PREPARACIÓN

Cocinar los garbanzos en agua. Mientras, hacer el aderezo dorando cebolla en cuadritos con ajo, sal, pimienta y comino. Una vez listo, mezclar con los garbanzos, luego licuar. Para la caigua rellena, vaciar las semillas, sancochar arvejas y zanahoria en cuadritos. Sofreír cebolla en cuadritos con ajo, luego incorporar carne molida, condimentar con sal, pimienta y comino, agregar un chorro de agua y dejar cocinar a fuego medio. Una vez cocida la carne, agregar zanahoria y arvejas cocidas, mezclar y sacar del fuego, agregar huevos picados y luego rellenar las caiguas. Poner en la misma olla y llevar a cocer a fuego bajo diez minutos. Servir con arroz y garbanzos.

Secreto del chef
Agregar bicarbonato de sodio al agua de los garbanzos para que se cocinen rápido y se pongan suaves.

TIPS

1 EL PEPINO ES TU GRAN ALIADO

Contiene ácido ascórbico y ácido cafeico, ambos útiles para disminuir la retención de agua en el área debajo de los ojos. Además, los pepinos son muy ricos en agua y su textura gelatinosa puede soportar temperaturas frías. Sirven como un descongestivo de ojos rápido y casero.



2 USA CON FRECUENCIA CREMA HIDRATANTE

Para darle un buen cuidado a tu piel, hidratar después de bañarse es la mejor manera de proporcionar una hidratación intensa; hazlo después de cada ducha o baño. Es muy importante para restaurar la película hidrolipídica de tu piel, proteger tu cuerpo y mantenerlo hidratado.



3 ¿CÓMO APLICARTE EL EXFOLIANTE?

Muchas veces se tiene dudas de cómo aplicarlo. Pero la mejor manera de usar tu exfoliante corporal favorito es antes de lavarse, sobre la piel seca o ligeramente humedecida si es más sensible. Asegúrate de usarlo dos veces por semana, pero no más: exfoliar con demasiada frecuencia puede dañar tu piel.



Gaturro



Sudoku

	7	8	1				4	
6						7		2
3			7	6	4		5	
			2		8			
8				9			6	1
1	5	2			3	9		7
4				3			2	5
	1	3	4		5	6	9	
		9	8					

¿Quién lo dijo?

"Me disparo porque te quiero, pero si me quisiera a mí mismo, te dispararía a ti."

Marilyn Manson
Eminem
Ozzy Osbourne





Las Diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 10 diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Diluvio
¡Qué manera de llover! No sabía si meter la ropa o dos animales de cada especie.

acertijo

El invernadero semicircular
Enunciado: un invernadero semicircular tiene radio 4m, ¿qué superficie cubre?

Soluciones de ayer

MARISOL
T IMOAN
EW TENER
ALERDÑA
CTA AROM
LA UTMELANIA
F RFLS RAGU
RAUAE SER R
ASARB EZ SB
NE ARS M CUI
CO OAE CUMBIARN
N CARRILLO A
ADULA DA
DE TREN
SOLFEO Z
CABRERA

V O Q W X U N I T A R E Y E X T E R I O R M R J
S B A J A R S K Q O O Y S U B O R B I T A L E S
O B U W W A R K M H I O Y Z P U S D N S N X I V
L J Q L S G N T K P R Z M O F G C A U O W J U A
E E I H R O E R T S E R R E T N L P I Y F K O G
U R V C M X T I W B F J C D I R E C P S G Y Q K
V V Z U F R B U E M N L R N E R A M S Y P V T D
C I N T U R O N N W I E K D F I E S C H Q J B F
X T R D V I U W I I N P E I D K F D U Y X A E Q
G W J B L S O T N K M D C A T M O S F E R A P W
L S U T O G L F C H O I R D B K Q P J R W A U R
T C F I I I L A L R E N Z K O E M E E H X P D S
G B D J M H T L I Z M K U V W I U L E R C Q O S
W A C I K F O T N Y A Q S J U L D R I N I T V E
R P T I D Q M I A N U C Y J K P F O P L E O W Q
A E X R D I N T C R F H S M T W I Z X J L I D C
S Q V U Y C F U I G L C C Y N C H R B W I D U O
M E U Q J A O D O G W O R U R K J O F I T Z Q A
D V E C N P P L N A I D I E E V H S N Z R Q Y U
B E L X G S K F U P A T T D W R A T I B R O M H
K N T X A E I R B G Y E U G Q B P R U T E L H G
K Z A N I D W Y S F N V C A X P M O N H X J T K
W I S G E T I E R R A A U O Z L B Q D M E L F U
R A L U C R I C Z J V G T W N X R Q O H F D Q G



5	4	2	7	9	3	8	6	1
1	9	3	8	2	6	7	5	4
7	8	6	1	4	5	3	2	9
4	1	5	3	6	9	2	7	8
9	3	7	2	1	8	6	4	5
6	2	8	5	7	4	1	9	3
8	7	9	4	3	2	5	1	6
3	6	1	9	5	7	4	8	2
2	5	4	6	8	1	9	3	7

El acertijo: $120m^2$
Explicación: $(20x12)/2=120m^2$.

¿Quién lo dijo?:
William Shakespeare.

Sopa de letras

J	E	M	V	I	A	J	A	O	N	L	P	P	D	Q	V	Z	U	G	C	K	H	Y	W
S	D	S	W	P	M	D	A	K	B	U	S	Y	V	E	X	F	Z	Q	G	I	T	R	E
L	U	N	A	O	Q	I	H	L	N	C	T	P	U	J	T	R	O	D	A	U	C	E	A
C	G	E	W	Z	X	V	Z	T	H	F	L	Y	S	B	C	E	I	A	J	Q	O	P	K
I	E	D	M	G	R	W	O	E	R	T	S	E	R	R	E	T	R	B	S	F	U	C	E
R	I	V	D	A	G	E	S	E	N	O	I	C	A	C	I	N	U	M	O	C	O	A	L
C	F	I	I	U	T	G	U	E	M	G	G	R	A	V	I	T	A	C	I	O	N	A	L
U	F	U	N	G	W	I	T	F	M	Y	Z	A	L	P	V	X	C	G	B	N	D	I	Q
L	U	O	M	M	E	R	B	T	A	S	A	N	R	E	E	T	Q	S	H	S	A	U	B
O	K	O	O	X	C	A	R	R	V	Z	R	O	I	R	L	J	F	O	G	U	V	D	G
Z	Q	L	V	R	P	N	I	J	O	N	R	I	A	M	O	H	C	I	M	L	Y	L	O
C	W	O	I	J	G	S	B	P	U	D	E	C	R	A	C	E	M	R	Q	N	O	Q	L
O	X	U	L	K	F	G	B	S	P	W	I	R	T	N	I	T	R	A	I	B	Z	D	H
O	I	E	E	V	X	J	G	K	P	F	T	O	I	E	D	R	D	N	O	T	M	H	Y
Q	H	Y	S	F	I	C	O	Z	S	W	L	P	F	C	A	A	T	O	E	N	V	O	A
C	O	N	F	I	A	B	L	E	S	W	J	O	I	E	D	X	A	I	S	O	I	R	N
M	E	Y	T	Z	S	A	F	R	Y	V	G	R	C	N	Z	B	S	C	A	W	N	A	G
C	E	N	T	R	I	F	U	G	A	U	E	P	I	R	V	P	Z	A	T	F	G	W	U
A	C	K	N	X	M	Y	J	I	L	E	U	S	A	X	Q	W	J	T	E	K	Z	D	L
V	B	F	L	O	Y	H	P	O	I	R	B	I	L	I	U	Q	E	S	L	S	F	C	A
M	X	J	H	Q	R	O	D	A	T	L	U	S	E	R	B	E	C	E	I	H	G	X	R
W	A	P	V	Q	R	F	S	U	P	E	R	A	S	Z	D	M	Z	O	T	D	R	B	G
Y	O	V	W	E	H	T	K	L	A	X	F	P	I	U	J	C	S	E	E	E	A	H	G
D	L	O	K	T	X	I	Y	S	O	R	T	E	M	O	L	I	K	G	S	Q	Y	B	K

SATÉLITE GEOESTACIONARIO

- ANGULAR
- ARTIFICIALES
- CENTRÍFUGA
- CÍRCULO
- COMUNICACIONES
- CONFIABLES
- DETERMINADO
- ECUADOR
- EQUILIBRIO
- FUERZAS
- GEOESTACIONARIOS
- GIRAN
- GLOBO
- GRAVITACIONAL
- HORA
- INMÓVILES
- KILÓMETROS
- ÓRBITA
- PERMANECEN
- PROPORCIONAR
- PUNTO
- RESULTADO
- SATÉLITES
- SUPERA
- TERRESTRE
- TIERRA
- VELOCIDAD
- VIAJA

Consultorio sentimental

Creo que mi pareja me engaña con su ex

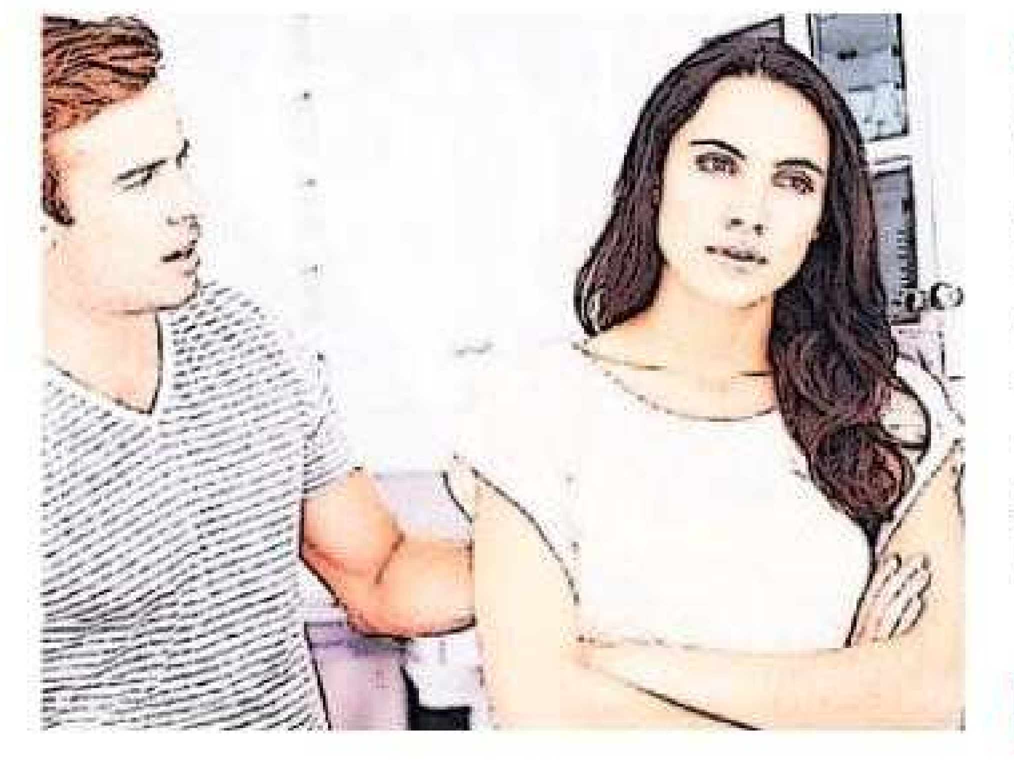
ELENA (36). Doctora Cora, mi vida se volvió un infierno desde que la ex de mi pareja regresó a la ciudad.

No me considero una persona celosa y nunca había tenido problemas de este tipo con mi amado. Pero él cambió desde que su ex reapareció.

No puedo negar que ella es una persona bella, por eso no puedo soportar que se frecuenten. Incluso ya me dejó plantada por ella, dizque porque no se dio cuenta de la hora. Lo peor de todo es que no contestaba el celular.

Después me dijo que me había vuelto una histérica y que esas cosas no le gustaban.

Qué puedo hacer, no quiero perderlo.



RESPUESTA

Querida Elena, lo primero que tienes que hacer es hablar claramente sobre tus sentimientos y hacer que trate de comprender tu punto de vista preguntándole si a él le gustaría que tú te frecuentes con tu ex. Además, recuerda que una mujer siempre tiene que estar atractiva para su pareja, no te descuides.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
A pesar del orden que tengas o de la presión que ejerzas, hay asuntos que demorarán puesto que el proceso demandará más tiempo del pensado. En el amor, esa persona desea reconciliarse.

TAURO: 21 abr. 21 may.
No te dejes influenciar por alguien que tiende a hacer comentarios negativos. Ignora lo que te digan y sigue adelante. Es necesario que estudies y planifiques todas tus actividades con más orden.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Luego de tantas dudas e indecisiones decides enrumbarte a ese viaje o realizar esa capacitación que has tenido en mente. No te arrepentirás. En el amor, tomas distancia de tu pareja para meditar.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Inicias una actividad laboral que demandará mucho tiempo y esfuerzo. Necesitas exigirte al máximo. Es posible que un familiar requiera de atención. Hoy cuidarás y estarás pendiente de los tuyos.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Invertirás un dinero en el bienestar familiar. No exageres en gastos y trata de ahorrar. En lo sentimental, no tengas tantos reparos y busca a esa persona que tanto extrañas. Será muy receptiva.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Un superior se mostrará muy exigente contigo. No permitas que te presionen más de la cuenta y establece tus límites. Es posible que esa persona que no ves hace mucho tiempo se aproxime.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
No te centres en pensamientos negativos y confía en tu habilidad y capacidad para resolver los problemas que te preocupan. Tienes el talento y la inteligencia para poder hacerlo y lo comprobarás.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No te dejes envolver por la propuesta tentadora que te hará esa persona. Sus negocios no son transparentes y podrían traerte más pérdidas que ganancias. Cuidado. En el amor, aléjate de las tentaciones.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No seas tan radical con tus decisiones, luego podrías cambiar de parecer y ya sería muy tarde para remediarlo. En el amor, las luchas de poder conducen a nada. Sé flexible y escucha a tu pareja.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Hay cierta presión para remediar una deuda que momentáneamente no podrías cubrir. Solicita más tiempo y te lo brindarán. Alguien que está ilusionándose de ti hoy se comunicará.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
El dinero que esperas recibir demorará un poco más en llegar. Sé muy cuidadoso con las inversiones que realices. En lo sentimental, sé sincero y no le ocultes cosas a tu pareja. Ella desconfía.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Después de un tiempo de dudas y paralizaciones, se pone en marcha proyectos laborales que serán muy rentables. En lo sentimental, no fuerces circunstancias y deja que esa persona sola se acerque.



EUROPIO · S · LAZO, ATADURA · PRIMER REY DE ISRAEL · URANIO, PLATA · REPETIDA · ASTATO · MANIJA · NAVE · HUGO SOTIL · SUCESIVAS · TERCERA PERSONA · LIONEL MESSI · CIUDAD DE FRANCIA · LIMPIA CON LA ESCOBA · AFIRMACION · FECHORIA · BEBE (INGL.) · TANTALO · CONOCE · MOLIBDENO · LASTIMA, LESIONA · CANTINA · . . . PAVONE CANTANTE · TERMINAC. VERBAL · VOCAL I EN PLURAL · CORRIENTE ELECTRICA · LEY (INGL.) · IDOLO, FETICHE · RAPHAEL · DEFECTO, FALLA · PATRIA DE ABRAHAM · RIO DE FRANCIA · ARRULLO · NOMBRE FEMENINO · SUJETO A LA MUERTE · TENER FE · POEMA · METAL PRECIOSO · CONTRARIO CALIENTE · ANGSTROM · TONADA, CANCION · ARGON · PREFIJO: AIRE · LUNES O MARTES · NEGACION · SELECTOR DE RADIO · RATA (INGL.) · SU CAPITAL TEHERAN · PRIMERAS VOCALES

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Cómo mejorar la fertilidad con hábitos saludables

La obesidad femenina se relaciona con complicaciones durante la gestación y en el recién nacido. Además, las toxinas del cuerpo se almacenan en el tejido adiposo; por eso, un mayor porcentaje de grasa implica mayor acumulación de sustancias nocivas.

Por eso, es fundamental realizar un diagnóstico antropométrico entre tres y seis meses antes de concebir. Si alguno de los futuros padres presenta exceso de peso o grasa, es importante seguir una dieta antiinflamatoria que estimule la función hepática para eliminar toxinas. Entre los alimentos recomendados están las coles (repollo, brócoli, coliflor, kale), alcachofa, apio, ajo, cebolla y rabanito.

El hiperinsulinismo crónico eleva hormonas androgénicas y leptina, dificultando la ovulación. Reducir alimentos con alto índice glucémico —como azúcares y harinas refinadas— y sustituirlos por cereales integrales, menestras y frutas bajas en azúcar ayuda a mejorar esta condición, además de aportar vitaminas B que benefician la calidad del esperma y ovocitos.

El estrés altera la regulación hormonal provocando anovulación o ciclos irregulares y eleva la prolactina que afecta la ovulación. También puede interferir con el transporte de óvulos y espermatozoides impactando la fertilidad. Por eso, fortalecer las defensas antioxidantes con vitamina C, E, zinc, selenio, magnesio y coenzima Q10 es vital.

La oxidación celular dañina afecta ovocitos y espermatozoides. Consumir alimentos ricos en antioxidantes —como brócoli, espinacas, frutos rojos, nueces y semillas— es clave para mejorar la fertilidad.

Finalmente, toxinas como dioxinas, pesticidas y bisfenoles afectan la reproducción y pueden estar relacionadas con la endometriosis. Optar por alimentos ecológicos e integrales, ayuda a aumentar la fertilidad y evitar complicaciones.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

Coro poético: homenaje a Marco Martos



Marco Martos (Piura, 1942) es uno de los intelectuales más representativos y homenajeados del país. Le debemos a él, el emblemático poema **El Perú,** en el que enaltece la grandeza de nuestra patria: "No es este tu país/porque conozcas sus linderos,/ ni por el idioma común,/ ni por los nombres de los muertos./Es este tu país,/ porque si tuvieras que hacerlo,/lo elegirías de nuevo/para construir aquí/ todos tus sueños". Acompaña al maestro, ensayista, poeta y ajedrecista un coro de 24 voces, entre los que destacan **Luciano Ácleman** y **José Alain Zegarra**

Sun: "Eres el edulcorado trino que invade el ventanal/con frágil canto de gorrión en esta silente tarde de invierno". Todo honor a quien lo merece. **(Jorge Ita Gómez)**